

# Traurig sein ist okay!

Ein Trauer-Begleitbuch für Kinder,  
die einen Verlust erleben



Michaelene Mundy *und* R. W. Alley

Aus dem Amerikanischen von Sylvester Lohninger



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title “Sad Isn’t Bad”; © Copyright der Originalausgabe: Text © 1998 Michaelene Mundy; Illustrationen © 1998 St. Meinrad Archabbey; Published by One Caring Place, Abbey Press, St. Meinrad, Indiana 47577

Copyright der 1. Auflage © Sequoyah-Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-85466-039-2  
Copyright der überarbeiteten Auflage © 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-575-6

1. überarbeitete Neuauflage 2017

Illustrationen: R. W. Alley

Übersetzung: Sylvester Lohninger

Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim  
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

*Unseren Kindern Michael, Emilie und Patrick gewidmet,  
deren Weisheit und Fragen Mama und Papa geholfen haben,  
mit der Traurigkeit des Verlustes umzugehen.*



## Vorwort an Eltern, Lehrer und andere interessierte Erwachsene

Wir müssen keine Experten sein, um einem trauernden Kind zu helfen zurechtzukommen – unsere Liebe und rücksichtsvolle Anteilnahme werden weitreichende Wirkung haben. Auch wenn es sich um die erste Erfahrung eines Kindes mit dem Tod handelt, so haben wir als Erwachsene den “Vorteil”, bereits mit vergangenen Verlusten zurechtgekommen zu sein. Diese schwer gewonnene Weisheit kann uns helfen, einem Kind das Geschenk guten Trauerns zu machen.

Ein trauerndes Kind muss wissen, dass die Welt immer noch sicher ist, dass das Leben gut ist und dass ein wehes Herz wieder heilen wird. Wir können erklären, dass Trauer und die Gefühle, die sie weckt, ganz normale Reaktionen auf Verlust sind. Wir können dem Kind die Rückversicherung geben, dass es sich geborgen fühlen kann und tief geliebt wird und dass immer für es gesorgt sein wird. Wir können es ermutigen, die Traurigkeit herauszulassen, indem es Gefühle und Erinnerungen mit Zuhörern seines Vertrauens teilt. Wir können es wissen lassen, dass es Zeit braucht, um die Trauer zu bewältigen, aber dass auch eine Zeit kommen wird, wo es nicht mehr so schmerzhaft sein wird.

Je nach Alter des Kindes kann es sein, dass das Kind die Endgültigkeit des Todes nicht versteht. Ein jüngeres Kind könnte denken, dass es vielleicht den Tod irgendwie durch schlechtes Verhalten verursacht haben oder durch

gutes Verhalten wieder aufheben könnte. Es könnte das Gefühl haben, dass es durch starke Wünsche oder “wirklich angestregtes” Beten die geliebte Person auf wundersame Weise wieder zum Leben erwecken könnte.

Wir müssen auch erkennen, dass ein trauerndes Kind es braucht, selbst zu sprechen – und nicht nur von anderen angesprochen zu werden. Zuzuhören und einem Kind zu helfen, seine Ängste und Zweifel zu äußern, ist in dieser Zeit von entscheidender Wichtigkeit. Ohne dies könnte im Kind die natürliche Tendenz entstehen, Ängste zu vergrößern und die Realität durch Fantasien zu ersetzen.

Es könnte sein, dass das Kind den neuen und beängstigenden Empfindungen von Trauer dadurch Luft verschafft, dass es sie ausagiert, in Regression verfällt oder besonders reizbar wird. Solche Verhaltensweisen sind ganz normal, auch wenn sie fürsorgenden Erwachsenen Sorge und Kummer bereiten können.

Während ein Kind den Tod verarbeitet, beginnt es zu erkennen, dass das Leben in der Mitte gegründet ist: Dass Ereignisse nicht immer nur schwarz oder weiß sind, dass Gefühle nicht immer glücklich, nicht immer traurig sind. Das Leben kann – trotz des Verlustes – wieder okay sein, ja sogar besser als okay sein.

Möge dieses Buch uns dabei unterstützen Kindern in ihrer Trauer beizustehen und ihnen zu helfen, in gesunder Weise zu wachsen. Möge es unseren Kindern helfen, Kinder zu sein – und dass es ihnen dabei gut geht.

*Michaelene Mundy*





## Es ist okay zu weinen

**W**enn jemand, den du magst, stirbt, dann ist das sehr traurig. Du wirst Tränen vergießen, aber Tränen können auch Gutes haben. Traurig sein ist nicht schlecht.

**V**ielleicht hast du das Gefühl, dass du zu groß bist, um zu weinen. Das bist du nicht. Könnte sein, dass dir auffällt, dass du über Dinge weinst, die dich früher nicht bekümmert haben – wenn ein Schuh sich nicht zubinden lässt, wenn ein Spielzeug kaputt geht, wenn die Hausaufgabe zu schwierig erscheint.

**S**prich über diese Gefühle mit jemandem, dem du vertraust. Sage dir selbst, dass es okay ist zu weinen, wenn du traurig bist. Du hast einen guten Grund.







## Es ist okay, Fragen zu stellen

**D**eine Mama oder dein Papa scheinen vielleicht zu beschäftigt zu sein, um mit dir zu reden, weil sie für die Bestattung alles vorbereiten müssen. Aber sie lieben dich immer noch. Du könntest dich an einen anderen fürsorgenden Erwachsenen oder an einen älteren Bruder oder eine ältere Schwester wenden, um mit ihnen zu sprechen.

**D**er Aufbahrungsort ist ein Platz, an dem du von dem Menschen, der gestorben ist, Abschied nehmen kannst und mit Menschen zusammen sein kannst, die dich mögen und sich um dich sorgen. Schließe dich den Gesprächen an, teile die Erinnerungen, die Tränen und das Lachen.

**V**ielleicht stellst du dir Fragen über Dinge wie den Sarg, den Körper des Verstorbenen oder was auf dem Friedhof geschehen wird. Frage jemanden nach den Dingen, die dich wundern oder die dich quälen.









## Es ist nicht deine Schuld

**E**s kommt dir vielleicht der Gedanke, dass du es irgendwie verursacht hättest, dass der geliebte Mensch krank wurde oder den Unfall hatte oder gestorben ist. Solltest du solche Gefühle haben, dann erzähle einem Erwachsenen davon. Ihr beide könnt dann darüber reden, warum es nicht deine Schuld war.

**E**s ist normal, sich wegen eines Vorfalls schlecht zu fühlen, bei dem du den von dir geliebten Menschen verletzt oder wütend gemacht hast. Aber vergiss nicht, dass er oder sie dir vergibt und auch Gott dir vergibt. Vergib dir selbst.



